विकिस्रोतः

[67 SLOKAS]

ശിവപുരാണമ്/സംഹിതാ 7 (വായവീയസംഹിതാ)/ഉത്തര ഭാഗഃ/അധ്യായഃ 37

http://aksharamukha.appspot.com/api/website?source=Devanagari&target=Malayalam&preOptions=[]&postOptions=[]&nativize=false&url=https://sa.wikisource.org//sa.wikisource.org/s/i07

ശ്രീകൃഷ്ണ ഉവാച

ജ്ഞാനേ ക്രിയായാം ചര്യായാം സാരമുദ്ധൃത്യ സംഗ്രഹാത് .. 7.2,37.1

ഉക്തം ഭഗവതാ സർവം ശ്രുതം ശ്രുതിസമം മയാ .. 7.2,37.1

ഇദാനീം ശ്രോതുമിച്ഛാമി യോഗം പരമദുർലഭമ് .. 7.2,37.2

സാധികാരം ച സാംഗം ച സവിധിം സപ്രയോജനമ് .. 7.2,37.2

യദ്യസ്തി മരണം പൂർവം യോഗാദ്യനുപമർദതഃ .. 7.2,37.3

സദ്യഃ സാധയിതും ശക്യം യേന സ്യാന്നാത്മഹാ നരഃ .. 7.2,37.3

തച്ച തത്കാരണം ചൈവ തത്കാലകരണാനി ച .. 7.2,37.4

തദ്ഭേദതാരതമ്യം ച വക്തുമർഹസി തത്ത്വതഃ .. 7.2,37.4

ഉപമന്യുരുവാച

സ്ഥാനേ പൃഷ്ടം ത്വയാ കൃഷ്ണ സർവപ്രശ്നാർഥവേദിനാ .. 7.2,37.5

തതഃ ക്രമേണ തത്സർവം വക്ഷ്യേ ശൃണു സമാഹിതഃ .. 7.2,37.5

നിരുദ്ധവൃത്ത്യംതരസ്യം ശിവേ ചിത്തസ്യ നിശ്ചലാ .. 7.2,37.6

യാ വൃത്തിഃ സ സമാസേന യോഗഃ സ ഖലു പഞ്ചധാ .. 7.2,37.6

മംത്രയോഗഃസ്പർശയോഗോ ഭാവയോഗസ്തഥാപരഃ .. 7.2,37.7

അഭാവയോഗസ്സർവേഭ്യോ മഹായോഗഃ പരോ മതഃ .. 7.2,37.7

മംത്രാഭ്യാസവശേനൈവ മംത്രവാച്യാർഥഗോചരഃ .. 7.2,37.8

അവ്യാക്ഷേപാ മനോവൃത്തിർമംത്രയോഗ ഉദാഹൃതഃ .. 7.2,37.8

പ്രാണായാമമുഖാ സൈവ സ്പർശേ യോഗോഭിധീയതേ .. 7.2,37.9

സ മംത്രസ്പർശനിർമുക്തോ ഭാവയോഗഃ പ്രകീർതിതഃ .. 7.2,37.9

വിലീനാവയവം വിശ്വം രൂപം സംഭാവ്യതേ യതഃ .. 7.2,37.10

അഭാവയോഗഃ സംപ്രോക്തോ ƒനാഭാസാദ്വസ്തുനഃ സതഃ .. 7.2,37.10

ശിവസ്വഭാവ ഏവൈകശ്ചിംത്യതേ നിരുപാധികഃ .. 7.2,37.11

യഥാ ശൈവമനോവൃത്തിർമഹായോഗ ഇഹോച്യതേ .. 7.2,37.11

ദൃഷ്ടേ തഥാനുശ്രവികേ വിരക്തം വിഷയേ മനഃ .. 7.2,37.12

യസ്യ തസ്യാധികാരോസ്തി യോഗേ നാന്യസ്യ കസ്യചിത് .. 7.2,37.12

വിഷയദ്വയദോഷാണാം ഗുണാനാമീശ്വരസ്യ ച .. 7.2,37.13

ദർശനാദേവ സതതം വിരക്തം ജായതേ മനഃ .. 7.2,37.13

അഷ്ടാംഗോ വാ ഷഡംഗോ വാ സർവയോഗഃ സമാസതഃ .. 7.2,37.14

യമശ്ച നിയമശ്ചൈവ സ്വസ്തികാദ്യം തഥാസനമ് .. 7.2,37.14

പ്രാണായാമഃ പ്രത്യാഹാരോ ധാരണാ ധ്യാനമേവ ച .. 7.2,37.15

സമാധിരിതി യോഗാംഗാന്യഷ്ടാവുക്താനി സൂരിഭിഃ .. 7.2,37.15

ആസനം പ്രാണസംരോധഃ പ്രത്യാഹാരോഥ ധാരണാ .. 7.2,37.16

ധ്യാനം സമാധിര്യോഗസ്യ ഷഡംഗാനി സമാസതഃ .. 7.2,37.16

പൃഥഗ്ലക്ഷണമേതേഷാം ശിവശാസ്ത്രേ സമീരിതമ് .. 7.2,37.17

ശിവാഗമേഷു ചാന്യേഷു വിശേഷാത്കാമികാദിഷു .. 7.2,37.17

യോഗശാസ്ത്രേഷ്വപി തഥാ പുരാണേഷ്വപി കേഷു ച .. 7.2,37.18

അഹിംസാ സത്യമസ്തേയം ബ്രഹ്മചര്യാപരിഗ്രഹഃ .. 7.2,37.18

യമ ഇത്യുച്യതേ സദ്ഭിഃ പഞ്ചാവയവയോഗതഃ .. 7.2,37.18

ശൗചം തുഷ്ടിസ്തപശ്ചൈവ ജപഃ പ്രണിധിരേവ ച .. 7.2,37.19

ഇതി പഞ്ചപ്രഭേദസ്സ്യാന്നിയമഃ സ്വാംശഭേദതഃ .. 7.2,37.19

സ്വസ്തികം പദ്മമദ്ധ്യേംദും വീരം യോഗം പ്രസാധിതമ് .. 7.2,37.20

പര്യംകം ച യഥേഷ്ടം ച പ്രോക്തമാസനമഷ്ടധാ .. 7.2,37.20

പ്രാണഃ സ്വദേഹജോ വായുസ്തസ്യായാമോ നിരോധനമ് .. 7.2,37.21

തദ്രേചകം പൂരകം ച കുംഭകം ച ത്രിധോച്യതേ .. 7.2,37.21

നാസികാപുടമംഗുല്യാ പീഡ്യൈകമപരേണ തു .. 7.2,37.22

ഔദരം രേചയേദ്വായും തഥായം രേചകഃ സ്മൃതഃ .. 7.2,37.22

ബാഹ്യേന മരുതാ ദേഹം ദൃതിവത്പരിപൂരയേത് .. 7.2,37.23

നാസാപുടേനാപരേണ പൂരണാത്പൂരകം മതമ് .. 7.2,37.23

ന മുംചതി ന ഗൃഹ്ണാതി വായുമംതർബഹിഃ സ്ഥിതമ് .. 7.2,37.24

സംപൂർണം കുംഭവത്തിഷ്ഠേദചലഃ സ തു കുംഭക .. 7.2,37.24

രേചകാദ്യം ത്രയമിദം ന ദ്രുതം ന വിലംബിതമ് .. 7.2,37.25

തദ്യതഃ ക്രമയോഗേന ത്വഭ്യസേദ്യോഗസാധകഃ .. 7.2,37.25

രേചകാദിഷു യോഭ്യാസോ നാഡീശോധനപൂർവകഃ .. 7.2,37.26

സ്വേച്ഛോത്ക്രമണപര്യംതഃ പ്രോക്തോ യോഗാനുശാസനേ .. 7.2,37.26

കന്യകാദിക്രമവശാത്പ്രാണായാമനിരോധനമ് .. 7.2,37.27

തച്ചതുർധോപദിഷ്ടം സ്യാന്മാത്രാഗുണവിഭാഗതഃ .. 7.2,37.27

കന്യകസ്തു ചതുർധാ സ്യാത്സ ച ദ്വാദശമാത്രകഃ .. 7.2,37.28

മധ്യമസ്തു ദ്വിരുദ്ധാതശ്ചതുർവിംശതിമാത്രകഃ .. 7.2,37.28

ഉത്തമസ്തു ത്രിരുദ്ധാതഃ ഷഡ്വിംശന്മാത്രകഃ പരഃ .. 7.2,37.29

സ്വേദകംപാദിജനകഃ പ്രാണായാമസ്തദുത്തരഃ .. 7.2,37.29

ആനംദോദ്ഭവരോമാംചനേത്രാശ്രൂണാം വിമോചനമ് .. 7.2,37.30

ജല്പഭ്രമണമൂർഛാദ്യം ജായതേ യോഗിനഃ പരമ് .. 7.2,37.30

ജാനും പ്രദക്ഷിണീകൃത്യ ന ദ്രുതം ന വിലംബിതമ് .. 7.2,37.31

അംഗുലീസ്ഫോടനം കുര്യാത്സാ മാത്രേതി പ്രകീർതിതാ .. 7.2,37.31

മാത്രാക്രമേണ വിജ്ഞേയാശ്ചോദ്വാതക്രമയോഗതഃ .. 7.2,37.32

നാഡീവിശുദ്ധിപൂർവം തു പ്രാണായാമം സമാചരേത് .. 7.2,37.32

അഗർഭശ്ച സഗർഭശ്ച പ്രാണായാമോ ദ്വിധാ സ്മൃതഃ .. 7.2,37.33

ജപം ധ്യാനം വിനാഗർഭഃ സഗർഭസ്തത്സമന്വയാത് .. 7.2,37.33

അഗർഭാദ്ഗർഭസംയുക്തഃ പ്രാണായാമഃശതാധികഃ .. 7.2,37.34

തസ്മാത്സഗർഭം കുർവന്തി യോഗിനഃ പ്രാണസംയമമ് .. 7.2,37.34

പ്രാണസ്യ വിജയാദേവ ജീയംതേ ദേഹ 1 ആയവഃ .. 7.2,37.35 <ദശ വായവ ഇതി പാഠാന്തരമ്>

പ്രാണോ ഽപാനഃ സമാനശ്ച ഹ്യുദാനോ വ്യാന ഏവ ച .. 7.2,37.35

നാഗഃ കൂർമശ്ച കൃകലോ ദേവദത്തോ ധനംജയഃ .. 7.2,37.36

പ്രയാണം കുരുതേ യസ്മാത്തസ്മാത്പ്രാണോ ഽഭിധീയതേ .. 7.2,37.36

അവാങ്നയത്യപാനാഖ്യോ യദാഹാരാദി ഭുജ്യതേ .. 7.2,37.37

വ്യാനോ വ്യാനശയത്യംഗാന്യശേഷാണി വിവർധയൻ .. 7.2,37.37

ഉദ്വേജയതി മർമാണീത്യുദാനോ വായുരീരിതഃ .. 7.2,37.38

സമം നയതി സർവാംഗം സമാനസ്തേന ഗീയതേ .. 7.2,37.38

ഉദ്ഗാരേ നാഗ ആഖ്യാതഃ കൂർമ ഉന്മീലനേ സ്ഥിതഃ .. 7.2,37.39

കൃകലഃ ക്ഷവഥൗ ജ്ഞേയോ ദേവദത്തോ വിജൃംഭണേ .. 7.2,37.39

ന ജഹാതി മൃതം ചാപി സർവവ്യാപീ ധനംജയഃ .. 7.2,37.40

ക്രമേണാഭ്യസ്യമാനോയം പ്രാണായാമപ്രമാണവാൻ .. 7.2,37.40

നിർദഹത്യഖിലം ദോഷം കർതുർദേഹം ച രക്ഷതി .. 7.2,37.41

പ്രാണേ തു വിജിതേ സമ്യക്തച്ചിഹ്നാന്യുപലക്ഷയേത് .. 7.2,37.41

വിണ്മൂത്രശ്ലേഷ്മണാം താവദല്പഭാവഃ പ്രജായതേ .. 7.2,37.42

ബഹുഭോജനസാമർഥ്യം ചിരാദുച്ഛ്വാസനം തഥാ .. 7.2,37.42

ലഘുത്വം ശീഘ്രഗാമിത്വമുത്സാഹഃ സ്വരസൗഷ്ഠവമ് .. 7.2,37.43

സർവരോഗക്ഷയശ്ചൈവ ബലം തേജഃ സുരൂപതാ .. 7.2,37.43

ധൃതിർമേധാ യുവത്വം ച സ്ഥിരതാ ച പ്രസന്നതാ .. 7.2,37.44

തപാംസി പാപക്ഷയതാ യജ്ഞദാനവ്രതാദയഃ .. 7.2,37.44

പ്രാണായാമസ്യ തസ്യൈതേ കലാം നാർഹന്തി ഷോഡശീമ് .. 7.2,37.45

ഇന്ദ്രിയാണി പ്രസക്താനി യഥാസ്വം വിഷയേഷ്വിഹ .. 7.2,37.45

ആഹൃത്യ യന്നിഗൃഹ്ണാതി സ പ്രത്യാഹാര ഉച്യതേ .. 7.2,37.46

നമഃപൂർവാണീംദ്രിയാണി സ്വർഗം നരകമേവ ച .. 7.2,37.46

നിഗൃഹീതനിസൃഷ്ടാനി സ്വർഗായ നരകായ ച .. 7.2,37.47

തസ്മാത്സുഖാർഥീ മതിമാഞ്ജ്ഞാനവൈരാഗ്യമാസ്ഥിതഃ .. 7.2,37.47

ഇംദ്രിയാശ്വാന്നിഗൃഹ്യാശു സ്വാത്മനാത്മാനമുദ്ധരേത് .. 7.2,37.48

ധാരണാ നാമ ചിത്തസ്യ സ്ഥാനബന്ധസ്സമാസതഃ .. 7.2,37.48

സ്ഥാനം ച ശിവ ഏവൈകോ നാന്യദ്ദോഷത്രയം യതഃ .. 7.2,37.49

കാലം കംചാവധീകൃത്യ സ്ഥാനേ ഽവസ്ഥാപിതം മനഃ .. 7.2,37.49

ന തു പ്രച്യവതേ ലക്ഷ്യാദ്ധാരണാ സ്യാന്ന ചാന്യഥാ .. 7.2,37.50

മനസഃ പ്രഥമം സ്ഥൈര്യം ധാരണാതഃ പ്രജായതേ .. 7.2,37.50

തസ്മാദ്ധീരം മനഃ കുര്യാദ്ധാരണാഭ്യാസയോഗതഃ .. 7.2,37.51

ധ്യൈ ചിംതായാം സ്മൃതോ ധാതുഃ ശിവചിംതാ മുഹുർമുഹുഃ .. 7.2,37.51

അവ്യാക്ഷിപ്തേന മനസാ ധ്യാനം നാമ തദുച്യതേ .. 7.2,37.52

ധ്യേയാവസ്ഥിതചിത്തസ്യ സദൃശഃ പ്രത്യയശ്ച യഃ .. 7.2,37.52

പ്രത്യയാന്തരനിർമുക്തഃ പ്രവാഹോ ധ്യാനമുച്യതേ .. 7.2,37.53

സർവമന്യത്പരിത്യജ്യ ശിവ ഏവ ശിവംകരഃ .. 7.2,37.53

പരോ ധ്യേയോ ഽധിദേവേശഃ സമാപ്താഥർവണീ ശ്രുതിഃ .. 7.2,37.54

തഥാ ശിവാ പരാ ധ്യേയാ സർവഭൂതഗതൗ ശിവൗ .. 7.2,37.54

തൗ ശ്രുതൗ സ്മൃതിശാസ്ത്രേഭ്യഃ സർവഗൗ സർവദോദിതൗ .. 7.2,37.55

സർവജ്ഞൗ സതതം ധ്യേയൗ നാനാരൂപവിഭേദതഃ .. 7.2,37.55

വിമുക്തിഃ പ്രത്യയഃ പൂർവഃ പ്രത്യയശ്ചാണിമാദികമ് .. 7.2,37.56

ഇത്യേതദ്ദ്വിവിധം ജ്ഞേയം ധ്യാനസ്യാസ്യ പ്രയോജനമ് .. 7.2,37.56

ധ്യാതാ ധ്യാനം തഥാ ധ്യേയം യച്ച ധ്യാനപ്രയോജനമ് .. 7.2,37.57

ഏതച്ചതുഷ്ടയം ജ്ഞാത്വാ യോഗം യുഞ്ജീത യോഗവിത് .. 7.2,37.57

ജ്ഞാനവൈരാഗ്യസംപന്നഃ ശ്രദ്ദധാനഃ ക്ഷമാന്വിതഃ .. 7.2,37.58

നിർമമശ്ച സദോത്സാഹീ ധ്യാതേത്ഥം പുരുഷഃ സ്മൃതഃ .. 7.2,37.58

ജപാച്ഛ്രാംതഃ പുനർധ്യായേദ്ധ്യാനാച്ഛ്രാംതഃ പുനർജപേത് .. 7.2,37.59

ജപധ്യനാഭിയുക്തസ്യ ക്ഷിപ്രം യോഗഃ പ്രസിദ്ധ്യതി .. 7.2,37.59

ധാരണാ ദ്വാദശായാമാ ധ്യാനം ദ്വാദശധാരണമ് .. 7.2,37.60

ധ്യാനദ്വാദശകം യാവത്സമാധിരഭിധീയതേ .. 7.2,37.60

സമാധിർന്നാമ യോഗാംഗമന്തിമം പരികീർതിതമ് .. 7.2,37.61

സമാധിനാ ച സർവത്ര പ്രജ്ഞാലോകഃ പ്രവർതതേ .. 7.2,37.61

യദർഥമാത്രനിർഭാസം സ്തിമിതോ ദധിവത്സ്ഥിതമ് .. 7.2,37.62

സ്വരൂപശൂന്യവദ്ഭാനം സമാധിരഭിധീയതേ .. 7.2,37.62

ധ്യേയേ മനഃ സമാവേശ്യ പശ്യേദപി ച സുസ്ഥിരമ് .. 7.2,37.63

നിർവാണാനലവദ്യോഗീ സമാധിസ്ഥഃ പ്രഗീയതേ .. 7.2,37.63

ന ശൃണോതി ന ചാഘ്രാതി ന ജല്പതി ന പശ്യതി .. 7.2,37.64

ന ച സ്പർശം വിജാനാതി ന സംകല്പയതേ മനഃ .. 7.2,37.64

നവാഭിമന്യതേ കിംചിദ്ബധ്യതേ ന ച കാഷ്ടവത് .. 7.2,37.65

ഏവം ശിവേ വിലീനാത്മാ സമാധിസ്ഥ ഇഹോച്യതേ .. 7.2,37.65

യഥാ ദീപോ നിവാതസ്ഥഃ സ്പന്ദതേ ന കദാചന .. 7.2,37.66

തഥാ സമാധിനിഷ്ഠോ ഽപി തസ്മാന്ന വിചലേത്സുധീഃ .. 7.2,37.66

ഏവമഭ്യസതശ്ചാരം യോഗിനോ യോഗമുത്തമമ് .. 7.2,37.67

തദന്തരായാ നശ്യംതി വിഘ്നാഃ സർവേ ശനൈഃശനൈഃ .. 7.2,37.67

ഇതി ശ്രീശിവമഹാപുരാണേ സപ്തമ്യാം വായവീയസംഹിതായാം വായുനൈമിഷേയർഷിസംവാദേ ഉത്തരഖണ്ഡേ യോഗഗതിവർണനം നാമ സപ്തത്രിംശോऽധ്യായഃ

"https://sa.wikisource.org/w/index.php?title=ശിവപുരാണമ്/സംഹിതാ_7_(വായവീയസംഹിതാ)/ഉത്തര_ഭാഗഃ/അധ്യായഃ_37&oldid=74546" ഇത്യസ്മാദ് പ്രതിപ്രാപ്തമ്

ഓം. P.R.IYER 1-11-2024